Ннижегородский государственный университет

Факультет психологии

Курсовая работа

Тема:

Нейро-лингвистическое программирование

Выполнила:

студентка IV курса Егорова А.

Проверено:

Нижний Новгород 2001

План:

Введение

1. Общий взгляд на НЛП

2. НЛП и сенсорная информация

3. Трансдеривационная морфология

4. Терапевтический аспект

5. Некоторые НЛП-технологии

5.1 Раппорт

5.2 Техника преодоления кризисной (тупиковой) ситуации

5.3 Глазные ключи доступа

5.4 Техника наведения транса

6. Критический взгляд на НЛП

Заключение

Список литературы

Введение

С начала 70-х годов, когда в США появились первые публикации по нейро-лингвистическому программированию, в России появилось несколько сот переводных печатных изданий, имеется значительное людей, которые практикуют идеи НЛП, а также существует несколько направлений и школ. И всё-таки по прошествии полутора десятилетий пропагандирования идей НЛП в России не исчезают тенденции отторжения и отчуждения между фундаментальной психологией и НЛП.

Многие представители психологии вообще не признают в НЛП психологического содержания. Обычно они указывают на подчёркнутую технологичность, неметодологичность этого подхода, на отсутствие экспериментальной базы и точного категориального аппарата. Далее мы остановимся и на этом вопросе.

Приверженцы НЛП апеллируют в основном к практической действенности НЛП-подхода, которая считается основным его достоинством. Дело осложняется тем, что до русского читателя доходят переводы не всегда высокого качества, тогда как многое в НЛП построено на английской лингвистике.

В этой связи представляется интересным и актуальным изложить основные положения этого направления психологии и критически рассмотреть их с общепринятых научных позиций. Это и является целью данной курсовой работы.

Нейро-лингвистическое программирование – это психологическая школа, в основе которой лежит идея о процессе моделирования субъективного опыта человека. Смысл этой идеи в том, что человек (с помощью другого человека или самостоятельно) в принципе способен «перепрограммировать» свой субъективный опыт, а с ним – и присущие ему способы взаимодействия с окружающим; в результате человек оказывается способным добиться большего успеха, достичь субъективно значимых целей.

НЛП возникло в начале 70-х годов; на первом этапе – в основном как плод сотрудничества Джона Гриндера и Ричарда Бендлера; первый по основному о образованию – лингвист, а второй – программист. Как пишут их последователи О’Коннор и Сеймор, «НЛП – это искусство и наука о совершенстве; результат исследования того, как выдающиеся люди в различных областях деятельности достигали своих выдающихся результатов»[[1]](#footnote-1).

Вот что сказано о НЛП в «Психотерапевтической энциклопедии»: НЛП – это «модель человеческих коммуникаций и поведения, которая может быть эффективно использована для организации и описания взаимодействий в психотерапии, педагогике, менеджменте с целью их оптимизации: современное направление постэриксоновской психотерапии. НЛП базируется на ряде источников: 1) на изучении и анализе практики Эриксона, Сатир, Перлса и других представителей американской психотерапии; 2) на современных данных о межполушарной асимметрии – различиях в переработке информации правым и левым полушариями; работах Бейтсона, посвящённых «экологии разума», со ссылкой на зоопсихологические данные формирования нестандартных «творческих» стереотипов поведения дельфинов при определённых условиях дрессировки; 3) на трансформационной грамматике Хомского, выделяющей глубинные структуры языка, правила организации и трансформации сообщения; 4) на исследованиях кибернетики 50–60 годов, стирающих границы между искусственным и естественным интеллектом; на теории логических типов Рассела. Таким образом, НЛП является междисциплинарной интегративной концепцией необихевиористской ориентации»[[2]](#footnote-2).

Несколько слов следует сказать о Милтоне Эриксоне (1901 – 1980). Это был крупнейший специалист по гипнозу и психотерапии, дающей быстрый стратегический результат. Вклад Эриксона в практику психотерапии столь же значителен, сколь и вклад Фрейда в её теорию. Эриксон создал Американское общество клинического гипноза и был его первым президентом; учредил «Американский журнал клинического гипноза». После Эриксона кардинально изменился взгляд на гипнабельность: все пациенты считаются гипнабельными, негипнабельность расценивается как проявление методической ригидности психотерапевта и необходимости подбора других приёмов гипнотизации.

Следует заметить, что сам по себе термин «нейро-лингвистическое программирование» достаточно неоднозначен. Слово «программирование» пришло из информатики, однако по аналогии оно используется и при описании функционирования мозга. Это соответствует современному убеждению, что и мозг, и компьютерная программа действуют согласно записанной последовательности операций.

В отличие от других психологических направлений, НЛП редко интересуется содержанием человеческого опыта; основное внимание оно уделяет организации этого опыта – тому, как именно человек строит свой опыт, какие процессы лежат в основе этого построения и как всем этим можно управлять.

«НЛП – это исследование того, как достигают мастерства и совершенства в любом выбранном деле; возможность проявлять свои лучшие качества как можно чаще; действенный и результативный подход к изменению личности; новейшая технология, направленная на достижение успеха»[[3]](#footnote-3).

Сегодня многие осознали принципиальную возможность управления человеком своей собственной судьбой. Наконец, осознана фундаментальная роль практической психологии не только для медицины и педагогики, но для всего существования человечества в целом. Многим стало понятно, что экологический кризис разразился первоначально не в природной среде обитания, а в душах людей.

В аббревиатуре НЛП часть «нейро» представляет весьма важную в контексте методологии нейролингвистического программирования идею о том, что любые поведение и деятельность имеют своим началом чисто неврологические процессы в голове и теле человека.

«Лингвистическая» часть напоминает о том, что именно с помощью языка мы организуем и упорядочиваем наши мысли и действия, а также вступаем в общение с другими людьми. Часть «программирующая» указывает на способы (программы), с помощью которых человек организует свою психику, чтобы добиться желаемых результатов. По словам составителя «Путеводителя по НЛП» В. В. Морозова, «в настоящее время НЛП считается одной из самых эффективных психотехнологий. Основаниями эффективности НЛП являются:

– стратегичность подхода НЛП, нацеленность на позитивный результат;

– ориентаци в работе на бессознательное;

– следование в работе с клиентом критерию «экологичности», в отличие от критерия «истинности»[[4]](#footnote-4).

1. Общий взгляд на НЛП

Прежде всего НЛП – это технология, т.е. способ, которым можно изменить в себе то, что приводит к неудачам, заменив тем, что приводит к успеху. НЛП является многомерным процессом, который включает в себя развитие поведенческой компетентности и гибкости, и наряду с этим – стратегическое мышление и понимание мыслительных и познавательных процессов, которые скрываются за поведением.

НЛП предоставляет в наше распоряжение технические средства и навыки самосовершенствования личности, а кроме того – предлагает свой взгляд на систему общечеловеческих ценностей, заставляет поверить в потенциал межличностного общения и в те качественные сдвиги, что неизбежно произойдут в каждом из последователей. На другом уровне НЛП служит для самопознания, самооценки и выбора пути, а кроме того – даёт ключ к пониманию духовной стороны человеческого бытия, которое выходит за рамки нашего личного опыта. Цель НЛП состоит не только в самосовершенствовании, но и в накоплении мудрости и приобретении широты взглядов.

Тремя важнейшими составляющими, отвечающими за приобретение личностного опыта, являются нервная система, язык и программирование. Нервная система регулирует жизнедеятельность нашего организма, язык даёт нам средство общения с другими членами общества, а программирование позволяет создавать субъективные модели окружающего мира.

НЛП позволяет заглянуть за поведенческую «ширму» человеческой деятельности и разглядеть истинные, ранее скрытые движущие мотивы этой деятельности, и в конечном итоге – обнаружить структуры мышления, позволившие гениальным людям достичь того, чего они сумели достичь. НЛП предоставляет как механизм, так и язык, при помощи которых мыслительный процесс может быть разложен на элементарные составляющие, которым можно обучить других.

Путём выявления мыслительных последовательностей, приводящих к особым, выдающимся результатам, мы, по сути, можем повторить любую специфическую форму поведения, будь то бизнесмена, учёного, целителя, спортсмена, музыканта или кого бы то ни было, умеющего хорошо делать своё дело.

Как пишет Р. Дилтс, НЛП целиком построено на двух фундаментальных принципах. Первый формулируется в метафорической форме: «Карта не есть территория». Это означает, что:

1. Люди реагируют не на реальность как таковую, а на своё собственное восприятие реальности.

2. Каждый человек обладает своей собственной индивидуальной «картой мира». Никакая отдельная «карта» – отражение мира не является более подлинной или настоящей, чем любая другая.

3. Смысл межличностного взаимодействия заключается в реакции которую оно вызывает, независимо от исходных намерений вступающих во взаимодействие людей.

4. Наиболее «мудрые» и «дружественные» карты – это такие, которые предоставляют наиболее широкий и богатый выбор возможностей, а не те, которые являются наиболее «подлинными» или «точными».

5. Люди потенциально уже обладают всеми ресурсами, необходимыми для эффективных действий.

6. Любое поведение – даже самое жестокое, сумасшедшее и невообразимое – представляет собой выбор лучшего варианта из имеющихся у этого человека в данный момент, исходя из его возможностей и способностей, определяемых его моделью, «картой» мира.

7. Изменения происходят при высвобождении или приведении в действие подходящих ресурсов в рамках конкретного контекста, благодаря обогащению «карты мира» данного человека.

Человеческие существа никогда не могут постичь всей полноты действительности. То, что мы познаём,– лишь наше восприятие этой действительности. Мы создаём представление об окружающем мире и реагируем на него через сенсорные репрезентативные системы. И именно наши «нейро-лингвистические» карты действительности, а не сама действительность, определяют наши поступки и придают им смысл.

И, больше того, как правило, не сама действительность сдерживает или, наоборот, побуждает нас идти вперёд, а наша карта – отражение этой действительности.

Второй фундаментальный принцип НЛП, согласно Р. Дилтсу, заключается в следующем: «Жизнь и сознание являются системными процессами». В следующих пунктах этот принцип раскрывается более подробно:

1. Процессы, происходящие в человеке и при взаимодействии человека с окружающей средой, являются системными. Наши тела, сообщества и Вселенная образуют экологию сложных систем и подсистем, которые постоянно взаимодействуют и влияют друг на друга. Невозможно полностью изолировать какую-либо отдельно взятую часть от всей остальной системы. Подобные системы основываются на определённых принципах самоорганизации и, естественно, стараются прийти в состояние оптимального равновесия, называемого гомеостазом.

2. Невозможно полностью изолировать какую-либо часть системы от всей остальной системы. Люди не могут не оказывать влияния друг на друга. Взаимодействия между людьми образуют такие цепи обратной связи, что человек на самом себе испытывает результаты воздействия его поступков на других людей.

3. Системы являются самоорганизующимися и стремятся к естественному состоянию уравновешенности и стабильности. Нет поражений – есть только обратная связь.

4. Никакая реакция, опыт или поступок не имеют смысла вне своего контекста или вне отклика, который они за собой влекут. Любое поведение, опыт или реакция могут служить ресурсом или ограничивающим фактором, в зависимости от того, насколько они согласуются с остальной системой.

5. Не все взаимодействия в системе происходят на одном и том же уровне. То, что является позитивным на одном уровне, может оказаться негативным на другом. Весьма полезно отделять свой поступок от собственного «я», то есть положительные намерения, функцию, убеждения и т.п., вызывающие данный поступок,– от самого поступка.

6. Любое поведение имеет на определённых уровнях позитивное намерение. Оно воспринимается или воспринималось как положительное и приемлемое в том контексте, где получило развитие и с точки зрения человека, совершившего действие. Гораздо легче и продуктивней реагировать на намерение, чем на проблемное поведение.

7. Окружающая обстановка и контексты всё время меняются. Одно и то же действие не всегда будет приводить к одному и тому же результату. Для успешной адаптации и выживания необходима определённая гибкость. Уровень гибкости пропорционален изменчивости остальной части системы. По мере усложнения системы увеличивается количество вариантов её состояния и требуется всё большая степень гибкости.

8. Если ваши действия не находят ожидаемого результата, необходимо изменять своё поведение до тех пор, пока желаемое не будет достигнуто[[5]](#footnote-5).

Все модели и техники НЛП основываются на сочетании этих двух принципов.

Личности, творчески взаимодействующие с миром и успешно преодолевающие трудности,– это те люди, у которых модель их жизненных обстоятельств обладает богатой палитрой красок и открывает им широкий спектр возможностей в выборе своих поступков. Другие же люди уверены в ограниченности своего выбора, и при этом ни один из возможных, с их точки зрения, вариантов их полностью не устраивает. Дело не в том, что мир слишком тесен и не в том, что выбор отсутствует. Причина в том, что такие люди сами создают себе препоны на пути к открытому для них выбору и возможностям уже только тем, что таковые отсутствуют в их моделях мира и таким образом ускользают из их поля зрения.

С точки зрения НЛП, наиболее преуспели те люди, чья «карта мира» позволяет им держать в поле зрения наибольшее количество доступных им вариантов и возможностей. Человек, являющийся «гением», в этом смысле просто обладает большей широтой взглядов и большими способностями к организации и взаимодействию с миром. НЛП предлагает ряд методов, которые позволяют значительно увеличить возможности выбора в окружающем нас мире.

НЛП разработало технику и критерии различий, при помощи которых идентифицируются и описываются стереотипы вербального и невербального поведения людей, то есть ключевые моменты того, что люди говорят и делают. Первостепенные цели НЛП заключаются в моделировании выдающихся способностей, а также в возможности их использования другими людьми. Задача такого типа моделирования – наиболее эффективное практическое применение всего, что наблюдалось и было описано.

Методы моделирования НЛП позволяют выявлять специфические воспроизводимые стереотипы языка и поведения успешно действующих ролевых моделей. Значительная часть анализа методом НЛП осуществляется в процессе наблюдения и слушания ролевой модели в действии, однако много полезной информации может быть извлечено и из письменных источников.

Можно выделить несколько принципов, или постулатов, эффективной терапевтической коммуникации в НЛП.

1. Каждый пациент имеет ресурсы, которые могут ему помочь; дело психотерапевта – способствовать их реализации.

Даже если к вам пришёл человек, который выглядит сломленным и потерявшим веру в свои силы, ваша задача – найти в нём и открыть для него хранящиеся внутри него ресурсы.

2. Индивидуально-субъективное восприятие пациентом реальности – основа психотерапии.

Нет смысла спорить о том, что истинно, а что ложно; «карты» мира двух людей всегда различаются; единственная возможность для психотерапевта – войти в восприятие клиента.

3. Психотерапевтическая коммуникация равна эффективной манипуляции, при которой выигрывают оба партнёра взаимодействия.

Этот пункт чаще всего вызывает критические замечания, поскольку «манипуляция» традиционно воспринимается как нечто изначально негативное. Практики НЛП на это заявляют, что любая коммуникация, по сути, всегда манипулятивна в той или иной степени, и дело лишь в том, во зло или во благо обращается манипуляция.

4. Темп психотерапевтического взаимодействия задаётся пациентом. При «регрессе» пациента на пройденную ранее ступень психотерапевт должен тоже вернуться на эту ступень, успокоить больного, поздравить его с хорошей самозащитой от неверного шага и составить вместе с ним новый план действий.

5. Сопротивление следует расценивать как знак неправильного использования энергии пациента.

6. Предлагаемые приёмы должны удовлетворять требованиям готовности пациента, конкретности и достижимости в недалёком будущем определённых целей, низкого риска и ориентации на успех.

7. Самый важный пациент – сам психотерапевт: половина успеха зависит не от методик, а от модели жизни самого психотерапевта, её соответствия его поступкам.

С. В. Ковалёв, обобщая многие источники, предлагает в качестве «заповедей Мастера НЛП» следующие убеждения:

– каждая проблема имеет своё решение. Существуют такие «переменные среды», над которыми человек, возможно, не властен. Но есть и «переменные выбора», которые полностью в наших руках;

– каждый уже имеет всё, что ему необходимо. У человека есть все ресурсы для того, чтобы быть всем кем угодно, или делать всё что угодно;

– каждая ситуация имеет несколько выборов, поэтому если что-то не работает, сделайте это по-другому;

– проблемы и боль – это механизмы обратной связи. Именно они дают человеку информацию, в которой он так нуждается;

– не существует поражений, есть только обратная связь;

– любое поведение представляет собой выбор самого лучшего варианта из имеющихся в данный момент;

– сознание и тело – части одной и той же биокибернетической системы;

– Вселенная – среда дружественная. На самом деле мир бесконечно прекрасен, безгранично добр и беззаветно щедр.

2. НЛП и сенсорная информация

Очень большое внимание в НЛП уделяется работе с сенсорными каналами информации. Огромную роль в том, как именно человек воспринимает мир, играют, по мнению НЛП, качества ощущений, выражаемые в мелких различениях сенсорных систем, в характеристиках внутренних репрезентаций, которые составляют опыт восприятия человека – так называемые «субмодальности»

Субмодальности рассматриваются в рамках НЛП как наиболее фундаментальный операционный код человеческого мозга. Невозможно подумать о чём-то или восстановить какое-нибудь переживание без того, чтобы оно имело субмодальную структуру в то же время легко не осознавать субмодальную структуру переживания до тех пор, пока на это не будет обращено сознательное внимание.

«Наиболее интересное свойство субмодальностей заключается в том, что происходит, когда вы их изменяете. Некоторые из них могут быть изменены безнаказанно и не производят различий. Другие могут быть важнейшими по отношению к отдельным воспоминаниям, и их изменение полностью меняет наше отношение к переживанию. Обычно воздействие и смысл воспоминания или мысли в большей степени является функцией небольшого числа важнейших субмодальностей, а не его содержания»[[6]](#footnote-6).

Существуют субмодальности зрительные (яркость, перспектива, размер, цвет, насыщенность, фокус и т.д.), слуховые (высота звука, громкость, тембр и т.д.) и кинестетические (давление, движение, форма, текстура и т.д.).

Насколько важны субмодальности в НЛП, можно судить по тому, что существует специальная техника, с помощью которой человек научается регулировать интенсивность переживаний (в основном это касается неприятных или травмирующих воспоминаний) посредством субмодальных изменений. Техника заключается в следующем:

1. Выбор ситуации. Выбрать неприятную ситуацию. Если вы работаете со звуком, тогда желательно, чтобы она была связана с разговором. Если со зрительными образами, тогда это не важно. Главное – картинка.

2. а) Выяснение ведущих субмодальностей. Работа со звуком. Сделайте звук тише, затем громче. Можно представить, что перед вами регулятор громкости. Или дистанционный пульт от телевизора, и вы уменьшаете звук. А возможно, это вас получится само собой. Изменяйте звук, делая его глухим, ясным, мелодичным, дребезжащим, плавным, прерывистым.

2. б) Выяснение ведущих субмодальностей. Работа с изображением. Отодвиньте картинку, приблизьте картинку. Если не получается сразу, можно попробовать взять её руками и ими и отодвинуть. Сделайте картинку яркой или размытой, цветной. Посмотрите, что влияет сильнее, с ним и работайте.

3. Изменение оценки ситуации. После того как вы смогли уменьшить звук, отвлекитесь, потом попробуйте вспомнить ситуацию в первоначальном варианте и опять уменьшите громкость. Так надо сделать раз 5–7. Учтите, что уменьшать громкость надо очень быстро, стараясь с каждым разом делать всё быстрее и быстрее. Вспоминать можно и медленно, а вот уменьшать звук надо стараться чрезвычайно быстро. При работе с изображением сделайте то же самое с расстоянием. Или с яркостью, если она влияет сильнее. Или с размытостью, и так далее.

4. Проверка. Попробуйте после этого восстановить ситуацию в первоначальном виде. Если всё работает – звук сам, без вашего вмешательства, станет тише; либо картинка сама отодвигается, становится размытой и тому подобное. Если нет – попробуйте сделать пункт 3. ещё раз, но на большей скорости. Если не получится, попробуйте проделать всё то же самое, но не уменьшать звук, а отодвигать картинку. То есть попробуйте не со звуком, а с изображением. А если работали с изображением, попробуйте со звуком.

5. Обучение подсознания. А теперь обучите подсознание делать это автоматически. Это не означает, что вы больше не сможете вспоминать неприятные ситуации. Это означает, что ваше бессознательное само теперь сможет выбирать наиболее подходящую интенсивность переживаний. А теперь надо попробовать объяснить подсознательному то, что мы от него хотим. Для этого проделайте пункты 1–4 ещё с 2–3 ситуациями.

6. Проверка работоспособности. А теперь вспомните любую неприятную ситуацию. Если она сама изменится в сторону уменьшения интенсивности переживаний, то всё работает. В данном упражнении стоит обратить внимание на следующее. Для некоторых главное в ситуации будет отдаление картинки, а звук будет не столь важен. Для других основное – это звук; то, что ему говорят. Тогда ему лучше работать с ним. Обычно у таких людей одновременно с уменьшением звука картинка тоже отдаляется, либо темнеет, либо покрывается туманом и т.п.[[7]](#footnote-7)

По-другому подход НЛП можно сформулировать и так: хороший способ быть всегда разочарованным – функционировать вне своего внутреннего мира, стараясь найти во внешнем мире то, что бы ему соответствовало. Большинство людей обладают весьма неразвитыми сенсорными способностями. Из-за этого огромное количество опыта проходит мимо них. Итак, самый лучший способ разочароваться – сконструировать образы того, какими должны быть вещи, и затем делать всё, чтобы они таковыми стали. Вы будете разочарованы всегда, когда мир не совпадёт с вашими представлениями. Это безошибочный способ сохранения хронического разочарования – поскольку мир никогда не присоединится к вашим представлениям.

3. Трансдеривационная морфология

В этой части мы рассмотрим ту составляющую НЛП, которая определяется в названии направления частью «лингвистическое». Этот аспект НЛП разработан прежде всего стараниями Р. Дилтса.

В НЛП термин «трансдеривационная морфология» относится к изучению путей влияния структуры слов на ассоциативные процессы восприятия, и, таким образом, на смысл слова и воздействие этого слова на человека.

Морфология, как известно,– раздел лингвистики, который изучает структуру отдельных слов, в противоположность синтаксису, который занимается структурой словосочетаний и предложений, то есть взаимным соотношением слов.

Разница между словами «счастье», «счастливый», «счастливейший», «несчастный», «осчастливить» заключается в их морфологической структуре. Они происходят от одного корня, но получают разные смыслы путём добавления к нему различных аффиксов (приставок, суффиксов).

В лингвистике деривация (словообразование) определяется как процесс построения нового слова из исходного, обычно это делается путём аффиксации (добавления аффиксов). Деривация создаёт новое слово, изменяя категорию, а также иногда и смысл исходного слова. Например, деривационный суффикс *–тель* (англ. *–er: driver, teacher*), скомбинированный с некоторым глаголом «*Х*», создаёт существительное, смысл которого – «тот, кто делает *Х*». Глаголы «водить», «учить», «сеять» могут быть таким способом трансформированы в существительные «водитель», «учитель», «сеятель». С точки зрения НЛП, добавление такого суффикса также смещает значение слова с уровней поведения и способностей на уровень идентичности.

Существуют суффиксы, с помощью которых образуются прилагательные. Суффиксы *–ив*, –*н*, например, могут создать прилагательное со значением «выполняющий или склонный к указанному действию»: «обидчивый», «активный», «оскорбительный» (англ. *–ive*: responsive, active, attractive).

Новые слова создаются и добавлением приставок. Прибавив к глаголу «*Х*» приставку *–пере* (англ. *re–*: rebuild, reteach), получим новый глагол со значением «делать *Х* снова»: «перестроить», «переучить». Добавляя приставку *не–* (англ. *un–*), получаем слово со значением «не *Х*»: «несчастливый, нездоровый, недружелюбный» и т.д.

Мы видим, что приставки и суффиксы можно добавить практически к любому существующему слову. Любопытно отметить, что, например, суффикс *–ize* греческого происхождения и был намеренно введён в английский язык Томасом Нэшем в XVI веке, как средство от избытка односложных слов. Практически любое существительное и прилагательное можно превратить в глагол, добавив этот суффикс: “hospitalize”, “finalize”, “prioritize”. Русским эквивалентом этому служат суффиксы *–иза–, –ир–, –ова–* и другие: «осчастливить», «госпитализировать».

Трансдеривационная морфология была предложена в начале 80-х годов Р. Бендлером в качестве расширения метамодели одновременно с ранними разработками в области субмодальностей. Было создано несколько процедур для исследования и разработки приложений трансдеривационной морфологии, например, трансдеривационный поиск. Он представляет собой процесс отыскания в воспоминаниях и ментальных представлениях того личного референтного опыта, производным от которого является текущее понимание, «ментальная карта».

С точки зрения НЛП изменение синтаксической категории слова изменяет пути ассоциативных процессов, которые человек использует, чтобы определить смысл слова. В неврологическом смысле соответствующие паттерны мышления и ассоциаций, которые человек использует для понимания мира и организации своего поведения, происходят из деятельности так называемых «зон конвергенции» нервной системы. Эти зоны мобилизуют и связывают друг с другом центры активности в различных частях системы. Образование таких точек конвергенции (схождения) считается важнейшим элементом процессов обучения и коммуникации.

Язык является чрезвычайно разработанным способом формирования зон конвергенции для центров когнитивной деятельности. Недавние исследования в неврологоии указывают на то, что слова служат точками конвергенции для нейронных цепей. На языке теории самоорганизации И. Пригожина этот тип зон конвергенции известен как «аттрактор». Смысл и значимость слова для конкретного индивидуума есть функция от объёма мобилизуемых им нервных цепей. Вербальное обозначение опыта позволяет связать его с другими нервными цепями. Это влияет на процесс трансдеривационного поиска, который мы используем для придания словам смысла.

К примеру, существительные включают другие формы трансдеривационного поиска, нежели глаголы. Вероятно, со словом «орган» мы ассоциируем совсем другой личный опыт, чем со словом «организовать». Слово «орган» может включить мысленный образ части тела или же музыкального инструмента. Со словом «организовать» мы не сделаем таких ассоциаций. Возможно, это будет мысленный фильм об уборке письменного стола или о планировании какого-нибудь дела.

Таким образом, добавление суффикса полностью изменило весь процесс ассоциации, связывания слова с его смыслом. То есть, небольшие изменения в поверхностных структурах ведут к большим изменениям в глубинных структурах, которые определяют смысл слов.

Как и многие другие лингвистические паттерны, обнаруженные НЛП, концепция трансдеривационной морфологии разработана в ходе изучения интуитивных процессов у носителей языка, поскольку носители языка всегда обладают множеством бессознательных предположений о суффиксах и приставках.

4. Терапевтический аспект

НЛП развивалось, кроме прочих, ещё и специалистами, которые работали в психиатрических лечебницах. Ниже приводится взгляд с точки зрения НЛП на некоторые психопатологические явления[[8]](#footnote-8).

Галлюцинации – это то, чем люди занимаются каждый день. Формальных различий между галлюцинациями и теми процессами, которые вы используете, когда я прошу вас вспомнить что-нибудь, будь то событие сегодняшнего утра, или запах аммиака, просто не существует. Однако, некоторая разница между обитателями психиатрических больниц и нормальными людьми всё же существует. Одно из различий – это то, что больные и здоровые живут в разных зданиях.

Большинство из психологов думают, что общаться с сумасшедшими трудно. Это отчасти верно, но отчасти это ещё и результат того, что они с сумасшедшими делают. Если некто ведёт себя немного странно – его удаляют с воли, накачивают транквилизаторами и помещают в закрытые бараки вместе с ещё тридцатью другими. За ними наблюдают 72 часа и говорят: «Чёрт! Он странно себя ведёт». Ну, уж из нас-то никто, конечно, не повёл бы себя странно.

В статье «Нормальные люди в безумных местах» описан следующий эксперимент. Социолог предложил группе здоровых, счастливых, готовых к выпуску студентов поступить в психиатрические больницы – ради эксперимента. У всех были диагностированы серьёзные проблемы. Большинство из них выбиралось обратно с колоссальными трудностями, поскольку персонал считал, что желание выбраться было проявлением их болезни. Более того, оказалось, что пациенты сознавали, что эти студенты не были сумасшедшими; персонал – нет.

Это что касается первого отличия. Другое серьёзное отличие – это отсутствие у больных стратегии различения между разделяемой (общепринятой) реальностью и неразделяемой. Стратегия здорового человека состоит в том, что он переходит в другую репрезентативную систему и наблюдает, есть ли соответствие первой системе.

Существует только два различия между нами и теми, у кого стоит официальный диагноз «множественная личность»: (1) отсутствие амнезии на то, как вы вели себя в данном контексте – находясь в другом контексте, вы помните о том вашем поведении; (2) вы можете выбирать, как реагировать в зависимости от контекста.

Постараемся выявить различие между кем-то, кто не знает, что его галлюцинации – это галлюцинации, и нормальными людьми. Различие это состоит лишь в том, что у нормальных людей есть стратегия выделения того, что является разделяемой реальностью, а что – нет. У всех людей имеются галлюцинации, но они касаются идей, а не вещей. Содержание галлюцинаций нормальных людей социально приемлемо.

Когда речь идёт о галлюцинациях нормальных людей, имеется в виду такое хорошо известное явление, как проекция. Например, вы галлюцинируете о том, в каком настроении находится человек – в плохом или хорошем. Зачастую ваше представление о его плохом настроении (о его агрессивности, злобности и т.д.) является проекцией вашего состояния. И, когда ваше представление об эмоциональном состоянии человека не соответствует той информации, которую вы получаете извне, то это просто отражение вашего внутреннего состояния.

Гриндер и Бендлер рассказали о том, как им удалось адаптировать к реальности одного из пациентов психиатрической клиники. Они дали ему задание – определить, какую часть его переживаний остальные люди в палате могут валидизировать. Они не говорили ему о том, что реально, а что – нет, а просто попросили назвать те переживания, которые другие люди могли бы с ним разделить. И тогда он научился – как научается ребёнок – говорить о тех частях реальности, которые являются либо социально приемлемыми галлюцинациями, либо чем-то, что люди хотят видеть, слышать или чувствовать. И это – всё, что ему было нужно, чтобы выписаться из больницы. Сейчас у него всё нормально. Он по-прежнему пьёт кровь из чашки, но делает это в одиночестве. Большинство психотиков именно тем и отличаются, что не умеют отличать разделяемую реальность от неразделяемой.

Очень многие люди не умеют этого делать. единственное различие состоит в том, что у психиатров есть другие психиатры, которые разделяют их реальность, так что получается хоть немного, да разделяемая реальность.

Бендлер много раз подшучивал над тем, как гуманистические психологи общаются друг с другом, когда собираются вместе. У них есть много ритуалов, которых нет, например, в электронной компании. Электронщики, приходя утром на работу, не держат друг друга за руки и не смотрят пристально в глаза друг другу в течение 5 минут. И когда кто-то из них видит, как другие делают это, то говорит: «Ну и ну! Странно!» И гуманистические психологи думают, что электронщики – люди холодные, бесчувственные, бездушные. Бендлер продолжает: для меня обе эти реальности – психотические, и я не знаю, какая из них является более сумасшедшей. Но если говорить о разделяемой реальности, то электронщики окажутся в большинстве.

Вы имеете выбор тогда, когда способны переходить из одной реальности в другую и иметь взгляд на то, что происходит. Именно неспособность приспособиться к иной разделяемой реальности является самым ярким признаком психоза.

Один из наиболее мощных инструментов для коммуникатора – это умение различать своё восприятие от своих галлюцинаций. Если вы можете с ясностью отличать, какую часть вашего опыта вы выносите изнутри наружу, в противоположность тому, что вы действительно получаете извне с помощью ваших сенсорных аппаратов, вы не будете галлюцинировать тогда, когда вам это не полезно. В действительности, необходимым галлюцинирование не бывает никогда. Любой результат психотерапии можно получить, не галлюцинируя. Можно оставаться только при своём сенсорном опыте и быть очень эффективным, творческим и сильным психотерапевтом.

5. Некоторые НЛП-технологии

Обратимся к рассмотрению практических разработок приверженцев нейро-лингвистического программирования. Их существует очень много, мы остановимся лишь на некоторых из тех, которые можно считать центральными, «стволовыми».

5.1 Раппорт

Одним из центральных понятий НЛП является «раппорт», под которым понимается процесс построения и поддержания атмосферы взаимного доверия, гармонии и сотрудничества при взаимоотношениях посредством коммуникации с подсознанием партнёра в результате присоединения и ведения в общении.

«Как вы попадаете в замкнутый цикл коммуникации? Как вы можете учесть и оценить модель мира другого человека и одновременно сохранить собственную целостность? В образовании, терапии, консультировании, бизнесе, торговле и тренинге раппорт является существенным для установления той атмосферы доверия, конфиденциальности и участия, в которой люди могут взаимодействовать свободно. Когда двое находятся в раппорте, их тела, так же как и их слова, соответствуют друг другу. Вы могли заметить, что люди, находящиеся в раппорте, имеют тенденцию к тому, чтобы отзеркаливать и соответствовать друг другу в позе, жестах и взглядах. Это похоже на танец, в котором каждый партнёр откликается и отзеркаливает движения другого своими собственными движениями. Они вовслечены в танец взаимной отзывчивости. Языки их телодвижений взаимно дополняют друг друга»[[9]](#footnote-9).

По мнению специалистов по НЛП, именно установление глубокого раппорта с клиентом является основным (и едва ли не главным) условием осуществления эффективной психокоррекции и любой коммуникации. В отличие от обычного контакта раппорт можно определить как подсознательное доверие, «биокибернетический резонанс» и синтонность между двумя и более людьми, которые возникают вследствие их взаимоуподобления друг другу. Более пространно в нейро-лингвистическом программировании раппорт описывается следующим образом: раппорт – это глубокое чувство взаимного доверия и лёгкости, которое позволяет нам хорошо контактировать друг с другом и, следовательно, хорошо выполнять наши задачи. Раппорт – это предварительное условие хорошей коммуникации и отношений сотрудничества[[10]](#footnote-10).

Для поддержания и сохранения раппорта во время психологической консультации и просто общения рекомендуется время от времени задавать себе следующие вопросы:

– «В раппорте ли я (всё ещё)?»

– «Что мне нужно сказать или сделать, чтобы создать (ещё лучший) раппорт?»

– «Почему другой человек изменил позу / дыхание / голос?»

по мнению Гриндера, для полного раппорта достаточно отражать (не все сразу) поведенческие характеристики партнёра по общению в указанных пропорциях:

– тело (поза) – 50% движений и положений тел;

– дыхание – 100% темпа и ритма дыхания;

– жесты – 100% основных жестов;

– лицо и глаза – 70% направлений взгляда и выражений лица;

– язык (голос) – 100% темпа и тона речи.

Раппорт НЛП приблизительно соответствует понятию «эмпатия», которое часто используется в гуманистической психологии и определяется как сопереживание другому человеку в общении; внерациональное познание человеком внутреннего мира других людей, способность чувствовать то же, что и собеседник, понимать его не умом, а сердцем.

Как видим, в НЛП понятие раппорта по сравнению с понятием эмпатии более рационализировано и технологизировано. Акцент делается на сознательном стремлении к установлению раппорта; впрочем, по мере усвоения техники его установления человеком, он всё меньше фиксирует этот процесс сознательно.

5.2 Техника преодоления кризисной (тупиковой) ситуации

Эта техника применяется в рамках НЛП, когда человек уже использовал все возможности и не знает, какой сделать следующий шаг. Это может быть представлено словами: «Я не знаю, что делать дальше…», «У меня нет выбора…», «Я в тупике…» Иначе – когда человек не способен выбрать хоть какую-то цель, к которой он мог бы стремиться, и при этом понимает, что ему нужно что-то сделать.

1. Определите ситуацию, в которой существует проблема выбора или тупик.

2. Предложите клиенту вспомнить ситуацию в прошлом (в детстве), в которой предстояло сделать выбор, выбор был сделан, и, как оказалось в дальнейшем, успешно. Из точки «настоящее» на линии жизни определить, какой ресурс помог бы в прошлом сделать шаг вперёд, не создавая проблемы выбора, то есть какой ресурс тогда, в прошлом, помог бы прожить ту ситуацию само собою комфортно, не акцентируясь на проблеме или тупике.

3. Предложите клиенту наделить «себя» в прошлом надёжным ресурсом («заякорите» его), и, встав на точку «прошлое», сделайте шаг в «настоящее». Проведите «экологическую проверку»; если нужен ещё какой-либо ресурс, проделайте вновь шаг №2.

Шаги 2 и 3 научают человека тому, что:

– не бывает безвыходных ситуаций;

– «настоящее» – это «будущее» «прошлого», и оно как опыт зарождается в ситуации выбора;

– ресурс, нужный человеку, всегда находится в самом человеке.

Всё это проговаривается человеку в точке «настоящее» с обращением к «будущему» с настройкой на то, что всякое будущее обязательно станет настоящим и прошлым. Если в этот момент клиент даёт позитивные реакции (особенно это важно при суициде),– это хороший знак к тому, что появилась вера в разрешение проблемы.

4. Встав в точку «будущего» (спиной к «настоящему»), предложите определить, какие задачи будут стоять перед клиентом, какие планы он будет строить, какие перспективы он может для себя представить (клиент может начать сопротивляться, тогда используйте рамку «как бы»).

5. Из точки «будущее» (как «настоящее») определите, какие ресурсы нужны в «настоящем» (как «прошлом»), чтобы задачи и планы в будущем могли бы воплотиться. В метапозиции «якорите» ресурсы.

6. В точке «настоящее» проведите экологическую проверку.

7. Подстройка к будущему. Какой следующий шаг сделает клиент?

Упражнение: «Замена фрустрации гибкостью»

1. Нетворческая ситуация. Вспомните ситуацию, в которой вы повели себя недостаточно творчески. Войдите в эту ситуацию, задержитесь в ней, чтобы понять, какие чувства вас посещают. Назовите эти чувства. Это могут быть слова: «смущённый», «испуганный», «неспокойный», «поражённый» и т.д.

2. Позиция наблюдателя. Отойдите от этой ситуации и спокойно наблюдайте за собой со стороны (из метапозиции). Это позволит вам собрать о себе достаточно информации – как осознанно, так и на подсознательном уровне.

3. Выберите чувства. Наблюдая за этой сценой, спросите себя, какие чувства вы бы желали испытывать в той ситуации, назовите их: например, «спокойствие», «компетентность», «сосредоточенность», «выдержка» и т.п.

4. Проверьте новое поведение. Имея данные позитивные чувства, представьте себя в различных поведенческих проявлениях, заключённых в рамку данной ситуации, позволяющих вам познать, испытать желаемые чувства. Прорепетируйте в трёх разных ситуациях, при необходимости вносите поправки.

5. Ассоциируйтесь с поведением, о котором вы подумали в первую очередь, представьте, что, находясь в той ситуации, вы именно так себя ведёте, уясните себе свои чувства. Насколько сильно такое поведение пробуждает ожидаемые вами чувства? Войдите в новое поведение, испытайте его и проверьте, в какой степени оно вызывает в вас избранные вами чувства.

6. Планирование будущего. Сделайте так, чтобы новое поведение стало автоматическим – создайте сигнал («триггер»), который появится в начале такой ситуации.

Поскольку выше использованы некоторые термины, которые имеют в НЛП вполне определённый смысл, следует объяснить их.

Триггер – сигнал, который вызывает некоторую реакцию, запечатлённую во внутренней программе, или является как бы пусковой кнопкой для включения некоторого желаемого состояния. Существует техника установления автоматической связи «триггер – ресурс», суть которой состоит в том, что появление негативного сигнала-триггера само по себе вызывает необходимое ресурсное состояние.

Метапозиция – способ восприятия человеком себя в различных ситуациях с точки зрения постороннего беспристрастного наблюдателя. Метапозиция используется как составная часть многих техник НЛП.

Якорь – внутреннее рефлекторное или аффективное запечатление определённого психического состояния. Якорем может быть всё, что вызывает эмоциональное состояние. Если эмоция является сильной и время выбрано правильно, якорь может быть установлен с первого раза. Это понятие, видимо, происходит из понятия условного рефлекса классической психологии. в используемом в НЛП понятии якоря наиболее важным аспектом является степень эмоциональной вовлечённости.

Ресурс – средства, которые человек может задействовать для достижения желаемого результата: состояние, мысли, стратегии, люди, события. Чтобы получить доступ к ресурсному состоянию, надо постараться подробно вспомнить (увидеть, услышать, почувствовать – в зависимости от преобладающего типа сенсорных каналов) состояние, когда человек делал что-то похожее на то, что собирается сделать очень эффективным образом, как будто это происходит прямо сейчас. Любые переживания, связанные с положительным обучением, могут впоследствии стать мощными ресурсами.

Экологическая проверка – метод, с помощью которого устанавливается наличие конгруэнтности между конфликтующими частями. Когда мы строим какое-либо новое поведение или новую часть личности, всегда необходимо проверить, как к этому относятся остальные части личности, нет ли конфликтующих частей, как согласуется с тем, что мы делаем, система убеждений и жизненных ценностей личности.

5.3 Глазные ключи доступа

Как мы уже выяснили в НЛП решающее значение имеет то, какова стратегия восприятия мира человеком. С учётом этого важную роль среди технологий НЛП играют так называемые «глазные ключи доступа» – способ понимания внутренней стратегии восприятия мира человеком, построенной на основе сенсорного опыта знания об объекте, через глазодвигательные реакции.

«Человек систематически передвигает глаза в различных направлениях в зависимости от того, как он думает. Неврологические исследования показали, что движения глаз по горизонтали и вертикали оказываются связанными с активизацией различных частей головного мозга. Эти движения называются латеральными глазными движениями в литературе по неврологии. В НЛП они называются глазными ключами (сигналами) доступа, потому что они являются визуальными сигналами, которые позволяют понять, как люди получают доступ к информации»[[11]](#footnote-11).

2 1

5 3 4

7 6

1. Взгляд влево вверх – человек извлекает из памяти зрительные образы.

2. Взгляд вправо вверх – человек конструирует зрительные образы, которые ранее не встречал в своём опыте.

3. Расфокусированный взгляд вперёд – соответствует зрительным образам.

4. Взгляд по горизонтали влево – слуховые воспоминания.

5. Взгляд по горизонтали вправо – слуховое конструирование.

6. Взгляд влево вниз – внутренний монолог или диалог (человек разговаривает сам с собой) и контроль речи (человек тщательно выбирает слова в общении).

7. Взгляд вправо вниз – переживание, представление кинестетических ощущений.

5.4 Техника наведения транса

Трансом в НЛП принято называть изменённое состояние сознания, в котором сосредоточение внимания происходит на внутренних стимулах. Поскольку внутренние стимулы используются во многих технологиях НЛП (например, при оптимизации стратегий), состояние транса считается очень важным[[12]](#footnote-12).

«Транс – это особое состояние, которое интенсифицирует терапевтические взаимоотношения и сосредоточивает внимание пациента на нескольких аспектах внутренней реальности; транс не обеспечивает принятие внушений. Эриксон полагается на определённые формы коммуникации, чтобы вызвать, мобилизовать и сдвинуть ассоциативные процессы и навыки мышления пациента в определённых направлениях, чтобы достичь терапевтических целей. Он полагает, что гипнотическое внушение – это и есть процесс вызывания и использования собственных психических процессов пациента такими способами, которые лежат за пределами досягаемости его собственного, обычного, произвольного и волевого контроля»[[13]](#footnote-13)

Инструкция клиенту

1. Поднимите руки перед собой, согнув в локтях, ладони параллельно друг другу. Почувствуйте, что между ладонями существует магнитное поле. Дайте себе время ощутить это поле, поток энергии между ладонями.

2. А сейчас я хочу, чтобы вы начали думать о слове «да», и, делая это, вы можете обнаружить, что ваши ладони начинают сближаться или удаляться друг от друга в то время как наше тело говорит «да».

3. А сейчас я хочу, чтобы вы начали думать только о слове «нет» и выяснили, будут ли ваши ладони сближаться или удаляться в то время как ваше тело говорит «нет».

4. По мере того как вы почувствуете, что медленно входите в транс – и только тогда,– ваши руки начнут медленно опускаться на колени.

5. И ваше сознание может задать вопрос, на который может ответить только ваше подсознание, и это единственный вопрос, на который может ответить только ваше подсознание: «Какой палец “поднимет” ваше подсознание, подавая сигнал ”да”»? И вы можете думать только о слове «да» и с любопытством ждать, какой палец поднимет ваше подсознание.

6. А сейчас вы можете думать о том, какой палец «поднимет» ваше подсознание, когда вы подумаете о слове «нет». Подумайте о слове «нет» и с любопытством ждите, какой палец «поднимет» ваше подсознание.

7. По мере того как я буду считать до десяти, с каждой цифрой вы будете погружаться в транс всё глубже, и когда я скажу «десять», вы сможете обнаружить, что находитесь в глубоком трансе. Один… глубже… глубже… три… глубже… ещё глубже… и десять, глубокий транс.

8. И когда вы уже погрузились в глубокий транс, то есть только сейчас, в глубоком трансе, вы можете понять, что способны погрузиться в транс ещё глубже… Одиннадцать… глубже… двенадцать… глубже пятнадцать… и, наконец, двадцать. В два раза глубже, чем вы себе представляли раньше.

9. И вы можете начать исследовать внутренний мир, открывшийся перед вами. Когда вы идёте по коридору, глубоко внутри себя, на одной стене вы можете видеть образы и картины, представляющие всё то, что вы любите в жизни и чего хотите… Вы говорите этому «Да». Ну, а на другой стене вы видите картины, изображающие всё то, что вам в жизни не нравится, и вы испытываете соответствующие чувства, говоря всему этому «Нет».

10. И продолжая идти по коридору, который опускается вниз, вы продолжаете видеть картины на стенах. Возможно, это будут портреты людей из вашего прошлого или прошлого других людей, с которыми вас связывают определённые отношения в настоящем, или тех, с кем вы хотели бы общаться в будущем.

11. И продолжая идти, вы можете увидеть стену с картинами, изображающими всё, о чём вы мечтаете, на что надеетесь, ваши мечты и надежды… вы можете услышать музыку… эмоциональную мелодию вашей жизни. Символы всего важного, что вам удалось понять в вашей жизни.

12. И ещё дальше и глубже, и вы видите зеркала на обеих стенах коридора. Зеркала отражаются в зеркалах, и вы видите бесконечное множество отражающихся друг от друга образов, и видите себя в бесконечном количестве зеркал, и находитесь в бесконечном количестве мест.

13. И размышляя над одним образом, потом над другим, третьим… вы можете понять, что у вас есть все ресурсы, которые когда-либо могут вам понадобиться для того, чтобы реализовать ваши мечты и осуществить надежды, которые так важны для вас.

14. И дайте себе время испытать в полной мере ощущение безопасности и уверенности. Это ваше собственное чувство. И только тогда, когда вы почувствуете себя в безопасности и ощутите уверенность в том, что способны учиться и развиваться, начинайте медленно возвращаться в эту комнату, в настоящий момент.

6. Критический взгляд на НЛП

Поскольку нейро-лингвистическое программирование у нас в стране известно ещё не слишком широко, в этой курсовой работе мы довольно широко обращались к оригинальным текстам авторов, которые работают в этом направлении психологии. Ведь для того, чтобы сделать попытку оценить что-либо, необходимо прежде с ним познакомиться. Теперь, когда краткое знакомство состоялось, мы можем перейти к осмыслению места НЛП в системе психологической науки и деятельности практических психологов.

Прежде всего, необходимо отметить, что НЛП зародилось и развивалось в США – в стране, где традиционно сильны психологические школы бихевиоризма и гештальт-психологии. Рассматривая концептуальный набор НЛП, можно заметить, что эта школа имеет духовное родство и с бихевиоризмом, и с гештальт-психологией. С бихевиоризмом её роднит концептуальный акцент на практической стороне любой психологической проблемы, т.е., некоторый прагматизм. Сторонники НЛП не скрывают свою нацеленность именно на практические результаты. Однако, в отличие от классического бихевиоризме в интерпретации, например, Скиннера, который считал, что теории в психологии вообще не нужны, НЛП не отказывается от теоретического базиса.

Этот теоретический базис сформировался в процессе постоянного противопоставления и конкуренции с весьма распространённой в США гештальт-терапией. Отрицая основные холистические тенденции гештальтистов, практики НЛП основывают свою деятельность на данных, которые были получены психофизиологами.

Сами по себе эти психофизиологические результаты, будучи получены в строго научной парадигме, не вызывают никаких сомнений с точки зрения критерия научности. Однако выстраивание технологий психотерапевтического воздействия – это уже процесс совершенно иной природы, нежели простая констатация тех или иных научных результатов.

Основываясь на психофизиологическом базисе, НЛП-технологии имеют в своей основе ещё один компонент – методологическую, мировоззренческую, даже философскую направленность.

В качестве философского основания НЛП использует известное положение философии прагматизма, выраженное ещё Дьюи. Оно может быть сформулировано так: важны не поиски истины, а методы успешного достижения конкретного практического результата. Мы видим это положение в одном из основных утверждений НЛП: «Каждый человек обладает своей собственной индивидуальной картой мира. Никакая отдельная карта – отражение мира не является более подлинной или настоящей, чем любая другая»[[14]](#footnote-14).

В нашей стране подобная философская трактовка представляется пока что довольно экзотической, поскольку отечественная духовная традиция тесно связана с немецкой классической философией, в которой понятие истины занимает более главенствующее положение, чем понятие пользы.

Тем не менее, нельзя с порога отвергать концепцию только потому, что она является непривычной для данного культурного контекста; тем более, что в последние годы практическая жизнь в нашей стране открыла широкое поле для применения именно прагматистских установок.

Кроме того, нельзя забывать о том, что в конечном счёте НЛП призвана оказывать психотерапевтическое воздействие, т.е. облегчать страдания людей. И в этой связи действительно можно согласиться с утверждениями приверженцев НЛП, что не столь важно, как именно что-либо работает – важно, что оно действительно работает, т.е. приводит к осязаемым результатам. Если имеются позитивные результаты каких-либо психотехнологий, то уже вторичным представляется задача теоретиков каким-либо образом обосновать это. Есть надежда, что прошли те времена, когда главенствующее направление в какой-либо науке могло – с помощью правительственных ресурсов – подавить все прочие направления, опираясь лишь на один-единственный довод – довод о методологической (или мировоззренческой) несостоятельности этих направлений.

Заключение

Итак, НЛП – это прежде всего методология и технология человеческой коммуникации и её изменения. НЛП основывается на изучении структуры субъективного опыта, не уделяя особого внимания содержанию этого опыта в смысловом и ценностном аспектах. По сути, НЛП представляет собой набор инструментов. Это – стратегия ускоренного обучения и эффективного общения.

Основываясь на традициях американской школы психологии и психотерапии (работы Эриксона, Сатир, Перлса, Бейтсона и в теоретической части – Рассела), НЛП разработало широкий спектр методов. Эти методы призваны улучшить деятельность человека путём оптимизации его стратегий. Поскольку методы НЛП основаны на конкретных и неоспоримых научных результатах, они достигают определённого эффекта.

Поскольку это направление в психологии и психотерапии относительно новое и находится в периоде бурного роста и распространения на другие страны, в том числе и на Россию, о чём свидетельствует резко увеличившийся поток публикаций, посвящённых НЛП, рано делать какие-либо выводы относительно значения этой школы как для науки, так и для практики.

В заключение приведём наиболее полный вариант предпосылок НЛП, который предлагает Р. Коннор[[15]](#footnote-15):

1. Каждый человек живёт в собственной, уникальной модели мира, и эти модели неизбежно отличаются от самого мира.

2. В любой ситуации каждый человек делает лучший выбор из всех, какие он может себе представить в данный момент.

3. Внутренние ресурсы каждого человека доставляют ему потенциал решения его проблем.

4. Есть различие между человеком и его поведением.

5. За каждым поведением есть некоторое позитивное намерение.

6. Смысл коммуникации заключается в вызванной ею реакции, а не в том, что предполагалось сообщить.

7. В человеческих взаимодействиях наибольшее влияние на результат имеет тот, кто проявляет наибольшую гибкость и разнообразие в поведении.

8. Память и воображение используют одни и те же нервные цепи и потенциально имеют одно и то же действие.

9. Знание, мышление, память и воображение возникают из последовательностей и сочетаний систем представления.

10. Психика и тело – это части одной и той же системы. Поэтому существует параллелизм и взаимосвязь между нашими внутренними нервными процессами и нашим внешним наблюдаемым поведением.

11. Метод проб и ошибок составляет часть процесса обучения. Если вы не получили желаемых результатов, это не значит, что вы потерпели неудачу; это значит, что вы получили обратную связь.

12. Если то, что вы делаете, не действует, сделайте что-нибудь другое.

13. Язык – это отражение реальности, вторичное представление опыта.

14. Невербальный язык – наиболее объективный источник информации.

С. В. Ковалёв формулирует следующие «заповеди» НЛП:

– я тот, кто контролирует свой мозг и свои результаты;

– если это возможно в мире, это возможно и для меня;

– проблема – это неверно сформулированное решение;

– каждая ситуация содержит множество выборов. Поэтому если что-то не работает, надо просто сделать что-то другое;

– или я верю, что могу, или ничего не могу;

– Всё, что можно детально представить, осуществимо;

– я могу всё то, что я действительно хочу.

Одна из трудностей при переносе НЛП на почву другого языка состоит в том, что весь разработанный для английского языка лингвистический материал НЛП требуется конгруэнтно перевести в структуры другого языка. Языки же, как известно, весьма отличаются друг от друга именно по своей структуре. Тем не менее, этот процесс адаптации, как можно заметить из последних публикаций, в России успешно осуществляется.

Список литературы:

1. Андреас С., Фолкнер Ч. и др. НЛП. Новые технологии успеха. М. 2001.

2. Белянин В. П. Введение в психолингвистику. М. 1999.

3. Гиллиген С. Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской терапии. М. 1997.

4. Гордон Д. Терапевтические метафоры. СПб. 1995.

5. Горянина В. А., Масалков И. К. Преображение жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии. М 1999.

6. Гриндер Д., Бендлер Р. Наведение транса. Клинический гипноз: инновационные методы/Методический материал к семинару. 1994.

7. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. СПб. 2000.

8. Дилтс Р. Стратегия гениев. – В 3 т.– М. 1998.

9. Ковалёв С. В. Основы нейролингвистического программирования. М. 1999.

10. Коннер Р. Материалы семинаров. Новосибирск. 1999–2000.

11. Меерович М. И., Шрагина Л. И. Технология творческого мышления: Практическое пособие. Минск, М. 2000.

12. О’Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейро-лингвистическое программирование. Челябинск. 1997.

13. Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов./ Сост. В. В. Морозов. Челябинск. 2001.

14. Технологии программирования судьбы (Теория и практика НЛП): Хрестоматия/Сост. К. В. Сельченок. Минск, М. 2001.

15. Эриксон М., Росси Э. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. М. 1999.

1. О’Коннор, Сеймор Д. Введение в нейро-лингвистическое программирование. Челябинск. 1997. с. 13. [↑](#footnote-ref-1)
2. Психотерапевтическая энциклопедия/Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб. 2000. с. 1024 [↑](#footnote-ref-2)
3. Андреас С., Фолкнер Ч. и др. НЛП. Новые технологии успеха. М. 2001. с. 29. [↑](#footnote-ref-3)
4. Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Челябинск. 2001. с. 4. [↑](#footnote-ref-4)
5. Дилтс Р. Нейро-лингвистическое программирование.– В кн.: Технологии программирования судьбы (Теория и практика НЛП): Хрестоматия/Сост. К. В. Сельченок. Минск. Харвест; М. АСТ. 2001. с. 8–21. [↑](#footnote-ref-5)
6. О’Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое программирование. Челябинск. 1997. С. 67–68. [↑](#footnote-ref-6)
7. Путеводитель по НЛП./Сост. В. В. Морозов. Челябинск. 2001. с. 210–211. [↑](#footnote-ref-7)
8. Гриндер Д., Бендлер Р. Сенсорный опыт.– В кн.: Технологии программирования судьбы (Теория и практика НЛП): Хрестоматия/Сост. К. В. Сельченок. Минск. Харвест; М. АСТ. 2001. с. 188–252. [↑](#footnote-ref-8)
9. О’Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое программирование. Челябинск. 1997. с. 38. [↑](#footnote-ref-9)
10. Ковалёв С. В. Основы нейролингвистического программирования. М. 1999. с. 18–19. [↑](#footnote-ref-10)
11. О’Коннор Дж. Сеймор Дж. Введение в нейро-лингвистическое программирование Челябинск. 1997. с. 57–58. [↑](#footnote-ref-11)
12. Гиллиген С. Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской терапии. М. 1997. с. 270. [↑](#footnote-ref-12)
13. Эриксон М., Росси Э. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. М. 1999. с. 57. [↑](#footnote-ref-13)
14. Дилтс Р. Нейро-лингвистическое программирование.– В кн.: Технологии программирования судьбы (Теория и практика НЛП): Хрестоматия/Сост. К. В. Сельченок. Минск. Харвест; М. АСТ. 2001. с. 10. [↑](#footnote-ref-14)
15. Цит. по: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов./Сост. В. В. Морозов. Челябинск. 2001. с. 146. [↑](#footnote-ref-15)